ABC ZDROWIA W CZASIE IZOLACJI SPOŁECZNEJ: RUCH TO ZDROWIE

Pozostawanie przez dłuższy czas w domu nie sprzyja aktywności fizycznej, a to z kolei może mieć negatywny wpływ na nasze samopoczucie. Dodatkowo narażeni jesteśmy na stres związany z sytuacją pandemii i wiadomościami jakie do nas docierają. Dlatego regularny wysiłek fizyczny jest niezbędny dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego w czasie izolacji społecznej. Należy w tym miejscu wymienić choćby kilka z korzyści, jakie daje codzienna aktywność ;

• Wzmacnia układ odpornościowy
• Normalizuje pracę narządów wewnętrznych naszego organizmu
• Zmniejsza stres
• Poprawia kondycję i dodaje nam energii
• Zapobiega rozwojowi nadwagi i otyłości
• Wzmacnia naszą radość z życia

Możemy zastosować różne formy aktywności aby ograniczyć siedzący tryb życia w dobie pandemii ;

• Spacerować po domu np. podczas rozmowy przez telefon
• Wykonywać aktywne prace domowe – to też dobra dawka ruchu
• Wykonywać codzienną poranną gimnastykę z elementami ćwiczeń oddechowych w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu
• Tańczyć przy ulubionej muzyce
• Spacerować na świeżym powietrzu w mało uczęszczanych miejscach
• Jeździć na rowerze

W dobie pandemii wysiłek fizyczny powinien być jednym z najważniejszych elementów naszego dnia !